



**UAEM**

Universidad Autónoma  
del Estado de México



Facultad de Turismo  
y Gastronomía

# **UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO**

**FACULTAD DE TURISMO Y GASTRONOMIA**

**LICENCIATURA EN GASTRONOMIA**

**RECETARIO FINAL**

UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA

CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO

PRESENTA: GRUPO 1A

PRIMER SEMESTRE



# INDICE

|   |    |
|---|----|
| ✓ UNIFORME.....   | 04 |
| ✓ TECNICA DE CORTE.....   | 05 |
| ✓ MISE EN PLACE.....  | 06 |
| ✓ TECNICAS PARA MISE EN PLACE.....  | 07 |
| ✓ CORTES BASICOS.....   | 08 |
| ✓ TORNEADO.....   | 09 |
| ✓ AGENTES AROMATICOS DE PROFUNDIDAD.....  | 10 |
| ✓ FONDOS.....   | 1  |
| ✓ SISTEMAS DE COCCION.....  | 19 |
| ✓ SALSAS.....   | 21 |
| ✓ ENTREMESES, ENTRADAS Y APERITIVOS.....  | 23 |
| ✓ SOPAS Y POTAJES.....  | 25 |
| ✓ ARROZ Y PASTAS.....   | 26 |
| ✓ HUEVOS.....   | 28 |
| ✓ RECETARIO FINAL.....  | 30 |
| ✓ CORTES EN VEGETALES Y COCCION.....  | 31 |
| ✓ ACEITES Y VINAGRES AROMATIZADOS.....  | 32 |
| ✓ FONDO DE AVE.....   | 33 |
| ✓ ARROZ BLANCO BASICO.....  | 34 |
| ✓ CORTES DE PAPA Y PREPARACIÓN DE LA PAPA.....  | 3  |
| ✓ FONDO DE RES.....   | 9  |
| ✓ ROUX CLARO.....   | 9  |
| ✓ FONDO DE PESCADO O FUMET.....   |    |
| ✓ SALSAS VELOUTE.....   |    |
| ✓ PURÉ DE ESPINACA Y ZANAHORIA.....   |    |
| ✓ FILETE DE PESCADO REBOZADO CON SALSAS VELOUTE.....  |    |
| ✓ PECHUGA POCHADA CON VELOUTE DE POLLO.....   |    |
| ✓ CALAMARES A LA ROMANA.....  |    |
| ✓ FILETE DE PESCADO REBOZADO CON SALSAS TÁRTARA ENSALADA DE<br>LECHUGAS FRESCAS Y VINAGRETA SIMPLE..... |    |
| ✓ FILETE DE RES RISOLADO CON SALSAS BERNESA Y VERDURAS TORNEADAS.....                                   |    |
| ✓ SALSAS HOLANDESA.....   |    |
| ✓ SALSAS BEARNESA.....  |    |
| ✓ MAYONESAS (MAHONESAS).....  |    |
| ✓ SALSAS TÁRTARA.....   |    |
| ✓ TALLARINES CON SALSAS DE TOMATE.....  |    |
| ✓ PECHUGA ESCALFADA CON SALSAS MORNAY.....  |    |
| ✓ MEDALLONES DE RES EN SALSAS PIMIENTA CON GUARNICIÓN DE<br>RAMILLETE DE EJOTE Y ZANAHORIA VICHY.....   |    |



- ✓ ARROZ A LA PAISANA.....
- ✓ FRITURAS PAJA.....
- ✓ LOMO DE CERDO A LA BBQ CON BROCHETA DE PIÑA, CEBOLLA GLASEADA Y PIMIENTOS.....
- ✓ FLAN NAPOLITANO.....
- ✓ SALMON EN PAPILOTE.....
- ✓ CREMA POBLANA.....
- ✓ COULLIS DE PERA AL VINO.....
- ✓ CONSOMÉ DE POLLO CLARIFICADO.....
- ✓ POTAGE SAINT GERMAN.....
- ✓ MANTEQUILLAS SABORIZADAS.....
- ✓ POLLO ENTERO ROSTIZADO.....
- ✓ Salsa MANDARINA.....
- ✓ ALBONDIGÓN DE VERDURAS.....
- ✓ COULLIS DE FRUTOS ROJOS.....
- ✓ MOUSSE DE DURAZNO.....
- ✓ VINAGRETA DE BALSÁMICO.....
- ✓ FILETE DE RES CON Salsa DE VINO TINTO CON VERDURAS A LA PARRILLA.....
- ✓ CALDO CORTO DE RES.....
- ✓ BISQUE DE CAMARÓN.....
- ✓ MEDALLONES DE CAMARÓN EN Salsa CHIPOTLE.....
- ✓ TRENZA DE ATE CON QUESO.....
- ✓ LOMO DE CERDO RELLENO DE MANZANA AL JEREZ CON GUARNICIÓN DE PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN.....
- ✓ ENSALADA DE PASTA FRÍA.....
- ✓ CREMA DE ESPÁRRAGOS.....
- ✓ HUEVOS POCHE.....
- ✓ HUEVOS BENEDICTINOS.....
- ✓ HUEVOS FRITOS.....
- ✓ OMELETTE.....
- ✓
- ✓



# UNIFORME

El diseño del uniforme del chef está relacionado con la necesidad.

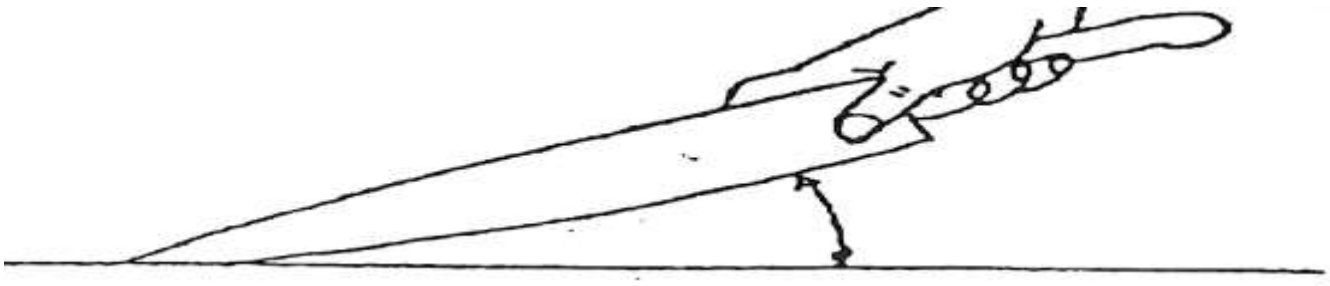
- ✓ **Filipina:** Es doble para que pueda ser invertida fácilmente y oculte las manchas que se acumulan. La capa doble de algodón está diseñada para proteger del intenso calor del fuego y las salpicaduras accidentales.
- ✓ **Gorro o toque:** es lo más distinguido y reconocible del uniforme. Se dice que para el siglo XVI ya se usaban gorros. Absorbe la transpiración. Extrae calor.
- ✓ **Pantalón mascota:** los cocineros visten generalmente pantalones a cuadros blanco y negro que esconden mejor las manchas
- ✓ **Mandil Blanco:** largo francés para evitar manchas y principalmente quemaduras por derrames.
- ✓ **Zuecos negros o zapatos negros:** Por su forma anatómica favorece el descanso corporal. Fácil de sacar en caso de un posible accidente.

No es sino hasta mediados de 1800 que el chef Marie-Antoine Carême rediseñó los uniformes. Carême pensó que el blanco era el color más apropiado, ya que denota limpieza; también en este tiempo él y su personal comenzaron a usar las Filipinas dobles. Carême pensaba que los sombreros debían ser de diversos tamaños, para distinguir a los cocineros del chef. Los chefs comenzaron a usar los sombreros altos y los cocineros más jóvenes usaban sombreros cortos, tipo casquillo. Los uniformes no tradicionales de hoy recuerdan al chef Alexis Soyer, autor, inventor y chef de la época del Club de la Reforma en Londres. Soyer era conocido por tener todo su guardarropa, incluyendo trajes de trabajo, hechos a la medida por un sastre.

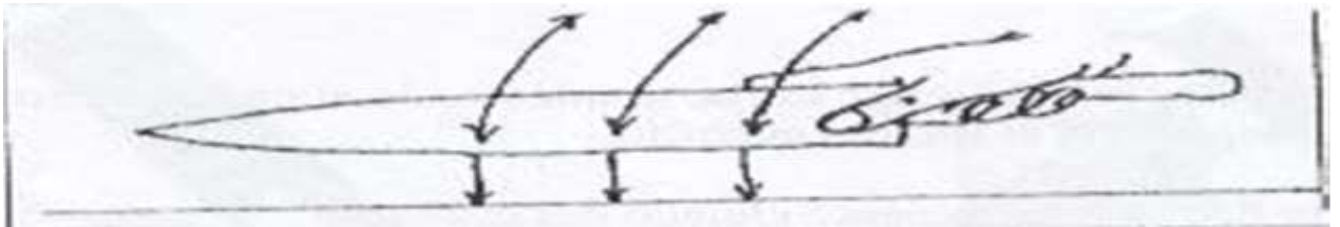


## TECNICA DE CORTE:

1. **Pivot:** Técnica de corte en la cual la hoja del cuchillo se mueven si despegar a punta de la superficie de la tabla. Este movimiento se asemeja al recorrido de las llantas del tren, ya que el cuchillo se desliza hacia adelante y atrás manteniendo el ritmo.



2. **Caída libre:** Técnica de corte en la cual el cuchillo se despega en su totalidad de la tabla cayendo enérgicamente cortando el producto. Se utiliza para trozar piezas de considerable espesor.



3. **Técnica de mantención del filo:** Se requiere de un utensilio llamado chaira. Tomarla por el mango y respetar el tope de protección. El cuchillo debe estar en un Angulo de 45 °C respecto a la chaira. Para que el filo sea parejo y no se malgaste.



# **MISE EN PLACE.**

## **TODOS EN SU LUGAR.**

- Orden total del lugar de trabajo.
- Tener el equipo necesario de utensilios y herramientas
- Tener recipientes suficientes para almacenar alimentos.
- No perder jamás la cadena de frío de los ingredientes
- Disponer en un lugar adecuado los residuos.

Una correcta mise en place de equipos y utensilios nos permiten un trabajo más ordenado, higiénico y rápido: para aquello es necesario dividir nuestro lugar de trabajo en dos zonas:

1. Disponer de una zona para realizar el pre elaboración de los alimentos e insumos.
2. Establecer un lugar para el montaje y despacho de los platos.



# **TECNICAS PARA MISE EN PLACE DE EQUIPOS Y UTENSILIOS.**

- Realizar el encendido de las cocinas, hornos, salamandra, freidora, etc, tomando en cuenta las medidas de seguridad.
  1. Ocupar tablas de distinto color para la elaboración de distintos alimentos.
    - Tablas azules, para pescados y mariscos.
    - Tablas rojas para carnes
    - Tablas blancas para masas panes y de uso general.
    - Tablas amarillas para las aves
    - Tablas verde para los vegetales
    - Tabla café. Rosticería oh fiambres, Ya elaborados/ cocinados.
  2. Mantener cuchillos en recipientes de acero inoxidable en una solución de yodo y agua.
  3. Mantener al igual, cucharas, espátulas, batidor globo.
  4. mantener tenazas y cucharones colgados de las asas de los hornos oh cocina
  5. Mantener paños de limpieza para mesadas mantenedores
  6. Paños secos y limpios para cosas calientes
  7. Jabón básico



# CORTES BASICOS.

Los cortes varían dependiendo el tipo de materia prima que se vaya a utilizar a partir de esta, se va a elegir una técnica para realizar un mise en place correcto. Estos cortes no solo nos ayudarán para la presentación, sino también para lograr una cocción.

## **Para verduras:**

**Corte brunoise :** corte para verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm. de lado) sobre una tabla de cortar. Puede elaborarse con zanahoria, calabaza, cebolla, ajo, pimientos, etc. Presente en aderezos, ensalada, salsas o rellenos.

El corte es similar a la Macedonia (cubos de 4 mm. de lado) con la diferencia de ser más pequeño.

**Corte chiffonade (chifonada):** es una técnica de corte empleada en grandes hojas de legumbres en tiras alargadas muy finas. Se emplea en la lechuga, espinacas, albahaca, etc. El origen del término proviene del francés chiffonner que significa arrugar.

**Corte jardinera:** corte en bastones (4 cm. de largo y 4 mm. de espesor) se aplica a zanahorias, papas, calabazas, etc. El corte jardinera es parecido a la juliana, variando respecto al tamaño. Para dejar más claro esto, se necesita hacer una jardinera si se quiere lograr una macedonia (cubos de 4 mm de lado).

**Corte juliana o Julienne:** es una técnica que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina. Este utensilio es de suma utilidad para hacer diversos cortes que requieren de precisión. Antiguamente, este corte se denominaba “cincelar” (del francés: ciseler).

**Corte mirepoix:** es una combinación de verduras cortadas en dados (aproximadamente 1 cm. y medio). Se utiliza para aromatizar salsas, asados, caldos y sopas. Las verduras que se cortan con esta técnica son las zanahorias, cebollas, el apio, champiñones y pimientos morrones. Suele ir acompañado de un bouquet garni o especias para reforzar el sabor. Dado que la principal función del Mirepoix es la de proporcionar aroma, se suele desechar al finalizar la preparación.

Existen diferentes tipos de Mirepoix: mirepoix magro para verduras crudas; Mirepoix salteado se saltea o carameliza las verduras en un cuerpo graso previamente a la cocción. Mirepoix graso en el que se incorpora tocino. Matignon cuando se emplea jamón.





Corte en bastones: Se trata de un corte de unos 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza para papas fritas y verduras.

Corte vichy: corte exclusivo de verduras alargadas o cilíndricas como la zanahoria, cortar rodajas (de 2 a 3 cm. de grosor).

Corte torneado o tournee: corte para hacer más estética la presentación de papas y zanahorias. Posee una forma muy peculiar casi ovalada. el corte de castillo o chateau es muy similar solo que el tamaño del corte es más grande.

Corte paisana o paissane: corte para verduras, en laminas planas y regulares (5 mm. x 2 cm. x 2 mm. de grosor).

Siflet- Al Sesgo- Al Bies: empleado para en vegetales de tallo (corte de 2 a 3 mm. ancho x 6 -7 cm. de largo)

### **Cortes para ajo y cebolla:**

Corte fino: se pela el ajo, se quita el bulbo y se corta.

Corte en ecrasse: se refiere a un corte aplastado o machacado. Se golpea con el cuerpo de un cuchillo el ajo entero sin cáscara.

Corte en pluma o Emince: se utiliza generalmente para la cebolla aunque también se emplea para algunas carnes. Es un corte fino y largo.

Corte ciselado: corte en el sentido contrario a las vetas de la cebolla.

### **Corte para frutas y verduras:**

Corte noisette: corte en bolitas que se obtienen empleando un boleador, que es una cuchara pequeña de forma redondeada. Este corte se emplea para frutas (melón o sandía) y verduras.

### **Corte para las papas:**

Corte parisino o parissien: son cortes en bolitas más grandes que las del corte noisette, también se obtiene con una cuchara para papas o cucharilla parisién.

Corte en paja: cuadritos finos realizados con la mandolina y que deben freírse a temperaturas muy bajas.

Corte Pont Neuf: corte alargado vertical y como su nombre en francés lo indica tiene forma de puente por su tamaño largo.



## TORNEADO EN VERDURAS.



1  
Sostenga un cuchillo pequeño en su mano derecha; coloque la papa en su mano izquierda, entre la punta del pulgar y el dedo índice. Esta mano debe rotar en dirección opuesta al cuchillo.



2  
Rota el cuchillo con un movimiento suave para cortar una capa delgada, de arriba hacia abajo, creando una leve curva.



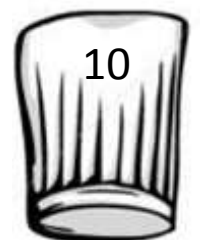
3  
Gira la papa suavemente y repita el movimiento. Continúe cortando alrededor hasta que se hayan cortado 7 facetas.



4  
Continúe cortando suavemente cada faceta y nivele la figura (tamaño “cocotte”).



5  
Repita los pasos para cada adorno de papa.



## AGENTES AROMATICOS DE PROFUNDIDAD.



# BOUQUET GARNIE CLASICO

## INGREDIENTES

- 1 hoja de laurel
- 3 ramitas de tomillo
- 4 ramas grandes de perejil
- 1 trozo de apio de 10 cm
- 2 hojas enteras de poro, parte blanca.



# SACHET D'ESPICE

## INGREDIENTES

- 1 hoja de laurel
- 4 pimientas (mezcla)
- 2 clavos de olor
- 1 diente de ajo machacado
- 1 ramita de tomillo y mejorana



## ONION PIQUE Y ONION BRULE

### Onion Pique

- Trozo de cebolla con clavos de olor incrustados.



### Onion Brule

- Trozo de cebolla asada y caramelizada.



# Mirepoix o Breza

## Mirepoix Blanco

- 1 poro
- 1 apio
- 2 cebolla



## Mirepoix Rojo

- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 apio
- 1 poro

## FONDOS

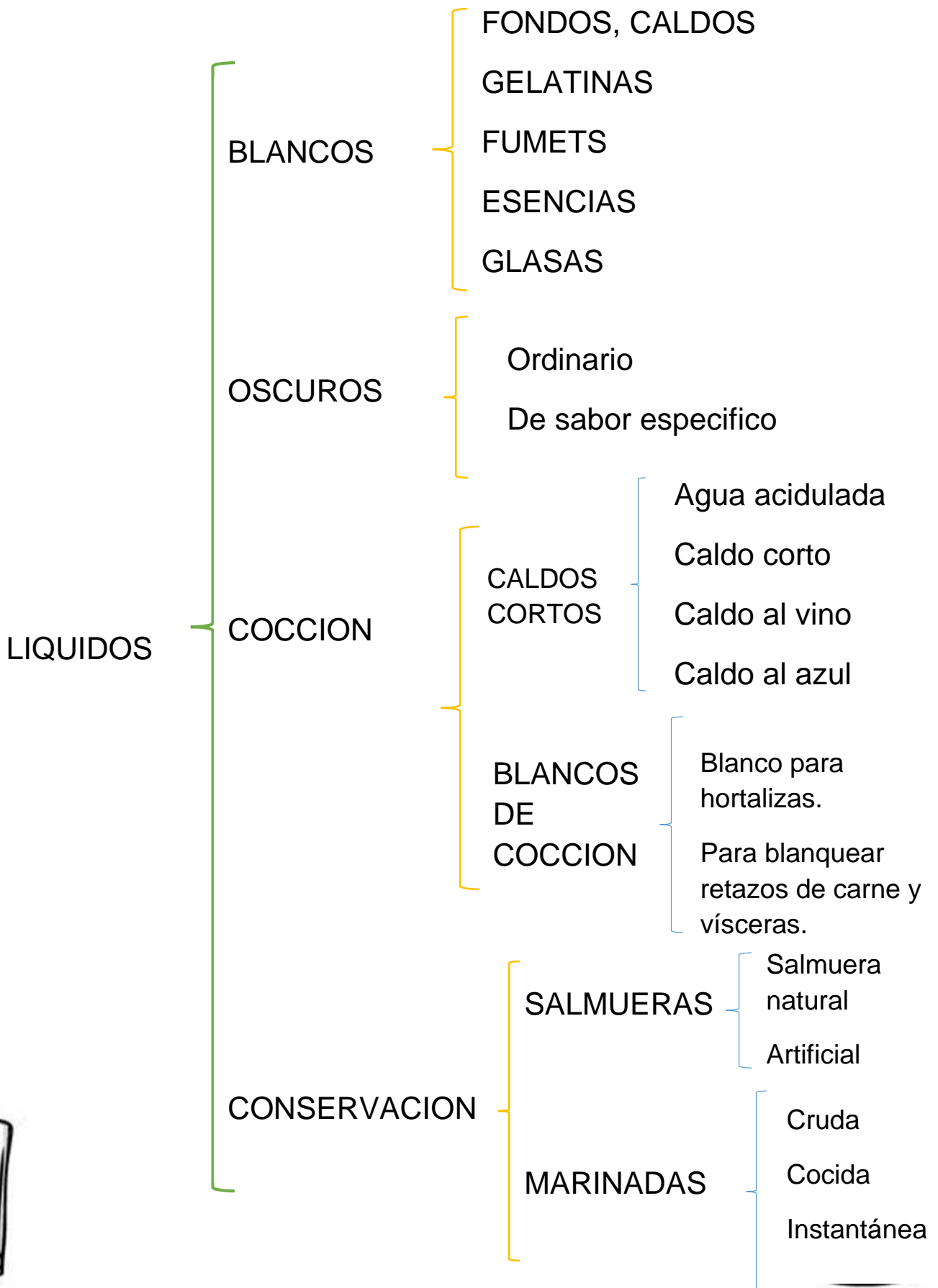
Conjunto de elementos unidos por cocción o mezcla. Los cuales pueden ser:

- **Nutritivos:** huesos, carne o despojos.
- **Aromáticos:** zanahoria poro cebolla apio ajo hierbas aromáticas.
- **De cocción:** permiten a extracción de sabores, agua pura, fondo claro, leche.
- **De ligazón:** roux, mantequilla yemas de huevo.
- **Sazonadores:** acentúan sabores particulares, sal, pimienta y clavo.
- **Grasos:** permiten mezclar líquidos y sólidos. Ayudan a cocción de algunos alimentos aceite, mantequilla, margarina.
- **De clarificación:** aportan limpieza y transparencia por la coagulación gradual de los elementos, clara huevo.





Pueden ser:



AUXILIARES

LIGAZON

AROMATICOS

ROUX  
MANTEQUILLA  
MANIE  
BLANCO DE  
LIGAZON  
FECULA  
TAPIOCA  
SEMOLA  
YEMA DE HUEVO  
MANTEQUILLA  
CREMA  
SANGRE  
CORAL

MIREPOIX  
BOUQUET GARNI  
MATIGNON



A  
U  
X  
I  
L  
I  
A  
R  
E  
S  
  
D  
E  
  
A  
P  
O  
Y  
O

PREPARADOS

PREPARACION DE CROQUETAS  
PREPARACION DUQUESA  
PREPARACION DAUPHINE

PANADAS

DE HARINA  
FRANGIPANE  
DE PAN  
DE PAPA  
DE ARROZ

RELLENOS O  
FARSAS

RELLENOS  
MAGROS

DUXELLES

RELLENO DE PESCADO,  
VACA O AVE (MUSELINA)

RELLENOS  
GRASOS

RELENO DE PAN O  
AMERICANO

RELLENOS DIVERSOS

PASTAS O MASAS  
BASE

CONSISTENTES

QUEBRADA  
BRISE  
HOJALDRADA

BLANDAS

BRIOCHE

ESPECIALES

CHOUX  
CREPAS  
PARA REBOZAR

CUERPOS  
GRASOS

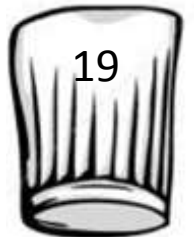
ORIGEN ANIMAL

ORIGEN  
VEGETAL

MANTEQUILLAS  
COMPUESTAS

EN FRIO

EN CALIENTE



## SISTEMAS DE COCCION.

Son los pasos y reglas seguidos para cocer un alimento con ayuda del calor.

Esto con el fin de hacerlos más digeribles.

Pueden ser:

1. Simples
2. Compuestos.

- **SIMPLES:**

-Por ebullición

- ✓ En algunos casos hay blanqueado
- ✓ Calor procedente del agua
- ✓ En este el almidón se hincha
- ✓ Movimiento en que un líquido pasa a gaseoso

-Al Vapor

- ✓ Nada se disuelve en la célula y el alimento queda en si
- ✓ Para alimentos con poco grasa

-Escalfado

- ✓ El conductor del calor es siempre un líquido
- ✓ Se usa también el término "Poche"

-Asado

- ✓ Al aire caliente actúa como conductor
- ✓ Solo en carnes seleccionadas
- ✓ Su característica es la coagulación de las proteínas por el calor.

-Salteado

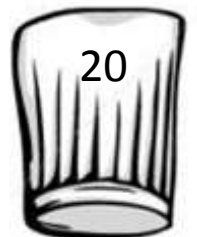
- ✓ El conductor del calor es grasa caliente
- ✓ El fin es lograr un dorado parejo.

-Rehogado

- ✓ Para acitronar, sin algún cambio en color.

-Fritura

- ✓ El único conductor de calor es grasa muy caliente.



- **COMPUESTOS**

- Estofado

- ✓ Como conductor del calor el vapor, un poco de líquido y cuerpo graso

- Braseado

- ✓ 3 conductores del calor: líquido, grasa y vapor.

- Glaseado

- ✓ Acabo brillante a alimentos.

- ✓ Introducir a salamandra

- Gratinado

- ✓ Calor de un líquido.

- ✓ Completamente, rápidamente y ligeramente.



# SALSAS

Preparaciones frías o calientes, a base de fondos. Determinan el resultado final del platillo.

3 Etapas:

1. Fondo de base o jugo.
2. Ligazón: Suavidad y Tersura.
3. Terminado.

- **S.Base:**

A partir de 2 fondos.

Pueden ser:

- ✓ Blancas: Bechamel--- Principal elemento: leche.  
Veloute--- Fondo blanco+ Roux dorado.
- ✓ Oscuras: Española---Fondo oscuro+ Roux oscuro.  
Media Glasa--- Reducción salsa española.  
Derivadas.
- ✓ Rojas: Puré de tomate/ Salsa de tomate o Italiana.



- **S.Compuestas:**

Veloute+Elementos.

Pueden ser:

- ✓ Suprema: Veloute de ave, cremas y yemas.
- ✓ Alemana: Yemas, veloute de ternera, fumet, limón.
- ✓ Al Vino Blanco: Veloute de pescado, vino blanco y champiñones



- **S.Emulsionadas:**

Estas serán: Frías oh calientes.

- **FRIAS**

- ✓ Mayonesa: yemas de huevo, vinagre o limón, aceite, sal, mostaza.
- ✓ Vinagreta: 1/3 Parte Vinagre, 2/2 Aceite, sal, pimienta.

- **CALIENTES**

- ✓ Holandesa: Yemas de huevo, agua, mantequilla, sal, pimienta, limón, cayena.
- ✓ Bearnesa: Yemas huevo, vinagre, estragon, escalonias, mantequilla, estragon, perejil, perifollo, pimienta en grano, sal, cayena.



# ENTREMESES, ENTRADAS Y APERITIVO.

- Entremeses—Entre Platos

- ✓ Entremeses platillos fríos antes de la sopa o en su lugar.
- ✓ Deben ser poco voluminosos, delicados y de buena presentación. Con el fin de estimular el apetito.
- ✓ Se cree que comenzaron a usarse en Rusia, se servían como: “Saouski”
- ✓ En Estados Unidos se les llama “Appetizers”
- ✓ En Francia “Hors d’oeuvre”
- ✓ En Inglaterra “Cocktail”
- ✓ Pueden ser de: Vegetales, huevos, pescados, crustáceos, moluscos, carnes y frutas.



- Entradas

- ✓ Platillos calientes después de la sopa.
- ✓ Muy poca o sin guarnición.
- ✓ También se les llama “entremeses calientes”





- Aperitivos

- ✓ Platos Fríos o calientes servidos en pequeñas porciones fuera del comedor.
- ✓ Se usan para dar el servicio conocido como Coctel, en donde se acompañan de tragos largos.



- Canapés

- Rebanadas de pan de miga, de centeno o de trigo entero, tostados o al natural cubiertas de diversas preparaciones.



## SOPAS Y POTAJES.

- Toda preparación líquida o semilíquida
- Primer platillo o después del entremés
- A base de fondos blancos o caldos
- Pueden tener un aspecto claro o ligado y servirse frías o calientes.

- **Consomés:**

Caldo concentrado a base de otro caldo, siempre va clarificado.

- **Potajes:**

Preparaciones líquidas hechas a base de legumbres o verduras molidas.

- **Cremas y veloutes:**

- ✓ Cremas

Tienen como base un roux blanco, el elemento de sabor escogido y leche.

- ✓ Veloutes

En lugar de leche, se usa el fondo de cocción del elemento escogido y se terminan siempre con yemas de huevo y crema.



## ARROZ Y PASTAS.

Arroz es un cereal oriundo de países tropicales de Asia, de la familia de las gramíneas.

Se debe calcular  $\frac{1}{4}$  de taza de arroz por comensal.

Durante la cocción triplica su volumen.



- ARROZ PILAF O PILAW.

Muy usada como guarnición. Cocción tapado en el horno, el arroz debe estar siempre limpio y seco.



- ARROZ HINDU

Se somete a una cocción en abundante agua hirviendo destapado.



- **ARROZ A LA MEXICANA**

Debe quedar muy esponjado, pero sin que se reviente el grano.



- **ARROZ A LA ITALIANA**

Los rissotos no se sirven muy secos, pero el grano deberá quedar entero sin reventarse.



- **ARROZ AL VAPOR**

Complemento indispensable en los platillos orientales.  
Se sirve para ensaladas o como guarnición de diferentes platillos.



# HUEVOS.

Constituyen una buena fuente de grasa, proteínas, vitaminas y minerales.

\*Un huevo fresco a simple vista representa las siguientes características:

- La cascara gruesa y sólida
- De color blanco
- Ligeramente rosado
- Traslucido al ponerlo contra la luz
- La yema se aprecia abultada y la clara densa y firme

Al ponerlo en un recipiente con agua, si se va al fondo está fresco.  
En cocina se emplea para ligar salsas.



## CLASIFICACION.

1. Cocidos dentro de su cascara.

✓ Pasados por agua.

Media coagulación de la clara y yema líquida.

✓ Mollets

Cocer el huevo dentro de su cascara y coagular completamente la clara quedando la yema con un aspecto cremoso.

✓ Duros

Solidificación total del huevo.



2. Cocidos sin cascara y sin mezclar.

✓ Poches (Escalfados)



Esta cocción por escalfado tiende a la coagulación de la clara, la yema debe quedar líquida.

Nunca debe tener sal el agua, porque esto impide la coagulación de la clara.

Si, un poco de vinagre.

✓ Cocotte

Tiende a coagular toda la clara, conservando la yema en estado líquido.

✓ Moldeados

La clara debe quedar bien cocida y la yema semilíquida.

Se hace en flaneras.

✓ Al Plato

Semi coagulación de la clara sin la cocción de la yema.

✓ Fritos

Tienen únicamente a cocer la clara, la yema debe quedar líquida.



### 3. Cocidos sin cascaron y mezclados

✓ Revueltos

Pueden ser comparados con una especie de crema de huevos.

Blandos y cremosos.

✓ Omelette

Tierna por dentro y ligeramente cremosa

✓ Tortilla

Tierna por dentro y dorada por fuera.







|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: CORTES EN VEGETALES Y COCCION.</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 1                               | FECHA: 18 DE AGOSTO DEL 2014   |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO    |                                |
| GRUPO: 1A                                     | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES         | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------------|------------------|---------------------|
| Ejote                | Kg               | 0.25                |
| Espinaca             | Manojito         | 1                   |
| Lechuga orejona      | Pzas             | 2                   |
| Apio                 | Kg               | 0.15                |
| Poro                 | Kg               | 0.15                |
| Zanahoria            | Pzas             | 5                   |
| Cebolla              | Pzas             | 1                   |
| Jalapeño             | Pzas             | 2                   |
| Jitomate             | Pzas             | 2                   |
| Limón                | Pzas             | 1                   |
| Queso gouda rebanado | Pzas             | 5                   |
| Pan baguette         | Pzas             | 1                   |
| Jamón                | Rebanada         | 5                   |
| Brócoli              | Pzas             | 1                   |
| Chicharos            | kg               | 0.25                |

**PREPARACION:**

1.- Uso correcto del cuchillo

\*Cortes Básicos\*

\*Juliana Corte en forma de bastón cuadrado de 2-3 mm x 2-3 mm x 5.7 cm de largo. Se obtiene brunoise

\*Chiffonada: Solo para hortalizas cortes finos.

\*Printaniere: Primavera. Torneado de zanahoria con mondador.

\*Bastón: 1 cm de grosor y 5 a 7 cm de largo.

\*Mirepoix: corte cubico de 1- 1.5 cm por 1-1.5 cm.

\*Matignone: corte cubico de 2 cm x 2cm.

\*Macedonia: Cubos de 5cm

\*Paisana: Corte semicircular con un grosor de 5 milímetros.

\*Jardinera: Corte en forma de bastón cuadrado de 0.5 cm x 0.5cm x 4-5 cm de largo. Se obtiene macedonia en cubo

\*Suprema: Obtención de los gajos

de cítricos

\*Plumas: laminas obtenidas de las líneas que nos marca la cebolla

\*Media luna: Al contrario de las líneas de la cebolla

\*Torneado clásico: Embellecer con el mondador

Vichy: Rodajas finas de 2mm de grosor







|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: ACEITES Y VINAGRES AROMATIZADOS</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 1                                | FECHA: 18 DE AGOSTO DEL 2014   |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO     |                                |
| GRUPO: 1A                                      | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Pimienta negra molida | Kg               | c/s                 |
| Clavo                 | Kg               | c/s                 |
| Romero                | Ramitas          | 2                   |
| Aceite vegetal        | Lt               | .25                 |
| Vinagre blanco        | Lt               | .25                 |
| Albahaca fresca       | Ramitas          | 3                   |
| Cebollin              | Manojito         |                     |
| Menta                 | Ramitas          | 3                   |
| Hierba de olor        | Manojito         |                     |
| Mezcla de pimientos   | Kg               | c/s                 |
| Sal                   | Kg               | c/s                 |
| Chile de árbol seco   | Pzas             | 2                   |
| Pimienta gorda        | kg               | c/s                 |



**PROCEDIMIENTO:  
ACEITE AROMATIZADO**

- 1.-En un coludo calentar el aceite a 80°C.
- 2.-Apagar el fuego inmediatamente, agregar los Ingredientes y tapar.
- 3.- Dejar enfriar, una vez frio vaciar en la botella Y cerrar.

**VINAGRE AROMATIZADO**



|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: FONDO DE AVE</b>                |                                |
| NO. PRACTICA: 2                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:<br>1A                               | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Retazo de pollo       | K                | 1                   |
| Zanahoria             | G                | 100                 |
| Poro                  | G                | 150                 |
| Champiñones           | G                | 150                 |
| Apio                  | Tallo            | 2                   |
| Clavo                 | Pzas             | 5                   |
| Ajo                   | Dientes          | 4                   |
| Huevo                 | Pzas             | 3                   |
| <b>BOUQUET GARNIE</b> |                  |                     |
| Hoja de poro          | Hoja             | ¼                   |
| Tomillo               | Ramita           | 3                   |
| Mejorana              | Ramita           | 1                   |
| Laurel                | Hoja             | 1                   |
| Perejil               | Ramita           | 4                   |
| <b>ONION PIQUE</b>    |                  |                     |
| Cebolla               | Pza              | ½                   |
| Clavos                | Pzas             | 3                   |

**PROCEDIMIENTO:**

1.- Lavarla verdura y cortar en mirepoix.

2.-Para lograr un caldo perfecto, lavar el retazo y poner todo a fuego con agua fría aproximadamente 2 litros y llevar a ebullición a fuego fuerte y bajar el fuego inmediatamente manteniendo un ligero hervor por 5 minutos.

3.-Espumar la superficie con ayuda de una espumadera y añade las verduras previamente lavadas y desinfectadas; añadir el bouquet garni y el unión pique.

4.- Cocer a fuego lento, sin que hierva, hora y espumar.

5.-Transcurrido el tiempo de cocción pasar el caldo de pollo por un chino con manta de cielo para filtrar impurezas y lograr un fondo traslucido.

7.-Enfriar el caldo si no se ocupa en el momento con baño de María inverso.

8.-Colocar el caldo en un recipiente hermético con la descripción de fecha de elaboración y el nombre del contenido.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: ARROZ BLANCO BASICO</b>         |                                |
| NO. PRACTICA: 2                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES       | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------------|------------------|---------------------|
| Arroz blanco largo | Kg               | .20                 |
| Sal                | Kg               | c/s                 |
| Cebolla            | Kg               | .02                 |
| Aceite vegetal     | Lt               | .05                 |
| Ajo                | Diente           | 1                   |
| Agua o fondo       | Lt               | .400                |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.-Calentar agua en un coludo para remojar el arroz por 5 minutos.
- 2.- Escurrir el arroz perfectamente en un coludo.
- 3.-Moler en una licuadora el ajo, cebolla y un poco de agua y reservar.

4.-colocar en una budinera a fuego con aceite y freír el arroz hasta que tenga un tono transparente.

5.- Agregar el ajo molido y un poco de agua al arroz.

6.-A fuego lento cocer el arroz colocando una tapa y dejar por 20 min a que se cosa el grano de arroz.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: CORTES DE PAPA Y PREPARACION EN LA PAPA.</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 2   | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO              |                                |
| GRUPO:<br>1A  | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES   | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------|------------------|---------------------|
| Papa alfa      | Pza              | 8.00                |
| Aceite vegetal | Lt               | 0.35                |
| Mantequilla    | Kg               | 0.10                |
| Huevo          | Pza              | 1.00                |
| Pan molido     | Kg               | 0.10                |
| Tocino         | Rebanada         | 2.00                |
| Paprika        | Kg               | 0.01                |
| Crema          | Lt               | 0.05                |
| Leche          | Lt               | 0.08                |
| Pimienta       | Kg               | c/s                 |
| Sal            | kg               | c/s                 |

**PROCEDIMIENTO:**

1.- CORTES DE PAPA CON CUCHILLO.

\*Cabello: tiras de 1 mm de grosor a lo largo.

\*Paja: Paille, tiras muy finas de 2 mm de grosor

\*Cerillo: tiras muy delgadas francesa angosta.

\*Mignonon: Corte de la mitad de una francesa

\*Francesa: Corte de 6-8 cm de largo por 1 cm de ancho

\*Puente nuevo: cortes de 2.5 cm por 6-8 cm de largo.

\*Parmantiere: cubo de 1 cm de cada largo, blanqueada y horneada

\*Doradas: Cubos de 2 cm de cada lado.

\*Parisna: bolitas de puré de papa de 2cm con la cuchara parisienne.

\*Avellana: bolitas de puré de papa de 1 cm con cuchara parisienne.

2.-CORTES DE PAPA CON MONDADOR:

\*Fondantes tornearse aprox. De 4 cm de largo.

\*Castillo: Tornearse de 3cm de largo



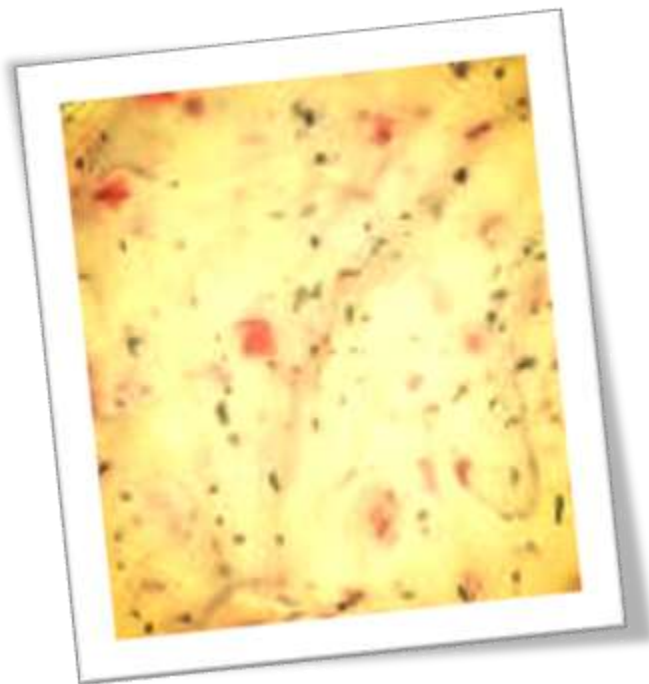
- \*Natural: Tornear de 2 cm de largo
- \*Aceituna: tornear del tamaño de una almendra.

### 3.-PREPARACION DE PURE:

- \*En rodajas o Vichy delgadas fritas.
- \*Panadera o saboyarde: de 2-3 mm de grosor
- \*Chis o Saratoga: rodajas muy delgadas y fritas
- \*Soufflé: rebanadas de 2-3 mm de grosor

### 4.-PREPARACION CON PURE DE PAPA:

- \*Duquesa: puré de papa horneado y duyado
- \*Berny: Bolitas de puré de papa cubiertas con almendras
- \*Williams: Con forma de pera empanizar.
- \*Lorette: MIX DE PURE DE PAPA Y QUESO PARMESANO DAR FORMA DE CUERNO DE 5 CM.
- \*Croqueta: Formar cilindros de 5cm.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: FONDO DE RES</b>                |                                |
| NO. PRACTICA: 3                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:<br>1A                               | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Huesos de res         | Kg               | 1                   |
| Jitomate              | Pza              | 1                   |
| Vino blanco           | Ml               | 125                 |
| Zanahoria             | Gr               | 100                 |
| Poro                  | Gr               | 150                 |
| Champiñones           | Gr               | 150                 |
| Apio                  | Tallo            | 2                   |
| Clavo                 | Pzas             | 5                   |
| Ajo                   | Dientes          | 4                   |
| <b>BOUQUET GARNIE</b> |                  |                     |
| Hoja de poro          | Hoja             | ¼                   |
| Tomillo               | Ramitas          | 3                   |
| Mejorarana            | Ramita           | 1                   |
| Laurel                | Hoja             | 1                   |
| Perejil               | Ramitas          | 4                   |
| <b>ONION PIQUE</b>    |                  |                     |
| Cebolla               | Pza              | ½                   |
| Clavos                | Pzas             | 3                   |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1- Lavar las verduras y cortar en mirepoix.
- 2- Precalentar el horno a 220°C y colocar los huesos en una charola o escoffier y dorarlos dando vuelta de vez en cuando.
- 3- Una vez colocados los huesos colar la verdura y mezclar dentro del mismo escoffier dejando cocer por 5 minutos
- 4- Colocar en una budinera huesos y verdura rostizadas
- 5- El escoffier oh charola desglasarlo con el vino y raspar los jugos caramelizados adheridos a la misma.
- 6- En la budinera donde se tienen huesos y verdura agregar este vino con jugos y llevar a fuego fuerte para reducir la intensidad del vino a la mitad.
- 7- Añadir agua fría, aproximadamente 2 Lt; llevar a ebullición y colocar dentro del caldo el bouquet garnie y el onion pique.
- 8- En cuanto hierva,

bajar el fuego y dejar que tenga ligeros borbotones; cocer por 10 minutos espumando constantemente.



9- Cocer a fuego lento y sin tapar por 1 ½ hora.

10- Transcurriendo el tiempo de cocción para el caldo por un chino con manta de cielo ara filtrar impurezas y lograr un fondo traslucido Enfriar el caldo si no se ocupa en el momento con baño María inverso.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: ROUX CLARO</b>                  |                                |
| NO. PRACTICA: 3                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:<br>1A                               | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------|------------------|---------------------|
| Mantequilla  | Kg               | 0.06                |
| Harina       | Kg               | 0.06                |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1- Mezcla de harina y mantequilla en mismas cantidades, puesta al calor, caso contrario al beurre manie en frio.
- 2- Dependiendo del calor y color se determina una roux.







|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: FONDO DE PESCADO O FUMET</b>    |                                |
| NO. PRACTICA: 3                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:<br>1A                               | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

### PROCEDIMIENTO:

| INGREDIENTES                | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------------|------------------|---------------------|
| Cabezas y huesos de pescado | Kg               | 0.5                 |
| Champiñones laminas         | Kg               | 0.03                |
| Limón en rodajas            | Pza              | 1                   |
| Poró                        |                  |                     |
| <b>BOUQUET DE GARNIE</b>    |                  |                     |
| Hierbas de olor             | Manojito         | 1                   |
| <b>SACHET D'ESPICE</b>      |                  |                     |
| Clavo                       | Pzas             | 2                   |
| Pimienta                    | Pzas             | 3                   |
| Mantequilla                 | Kg               | 0.03                |
| Vino Blanco                 | Lt               | 0.125               |

1- Lavar la verdura, cabezas y huesos de pescado.

2- Realizar nuestro **Sachet D'Espice y Bouquet Garnie** y reservar.

3- Poner a fuego una budinera con mantequilla a que se funda y rehogar la verdura con las cabezas de pescado y los huesos durante algunos minutos enseguida añadir el vino y dejar reducir, añadir agua fría a que hierva lentamente y retirar continuamente la espuma o impurezas que se van formando en la superficie con una espumadera.

4- Una vez que haya hervido colocar el bouquet garnie y el limón, dejar a ebullición, bajar el fuego y dejar por

aproximadamente 25 minutos.

5- Transcurrido el tiempo de cocción sacar las verduras, huesos, sachet y pasar el caldo por un paño para filtrar impurezas y lograr un fondo traslucido.

6- Enfriar el caldo si no se ocupa en el momento con baño María inverso.

7- Colocar el caldo en un recipiente hermético con la descripción de fecha de elaboración y el nombre del contenido.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: PECHUGA POCHADA CON VELOUTE DE POLLO</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 3                                     | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO          |                                |
| GRUPO: 1A   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES            | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-------------------------|------------------|---------------------|
| PECHUGA DE POLLO ENTERA | PZAS             | .200                |
| Agua                    | Lt               | 0.500               |
| Ajo                     | Diente           | 1.000               |
| Cebolla                 | Pzas             | 0.030               |
| Pimienta                | Pas              | 1.000               |
| Perejil                 | Ramita           | 1.000               |
| Sal                     |                  | c/n                 |
| <b>SALSA VELOUTE</b>    |                  |                     |
| Caldo de pollo          | Lt               | 0.250               |
| Mantequilla             | Kg               | 0.030               |
| Harina                  | Kg               | 0.030               |
| Hierbas finas           | Kg               | 0.001               |
| Sal                     | Kg               | 0.001               |
| Pimienta                | Kg               | 0.001               |

### PROCEDIMIENTO:

- 1.-Lavar la pechuga al chorro de agua
- 2.-Realizar un bouquet garnie junto con un sachet y reservar.
- 3.-Poner al fuego agua fría y la pechuga junto con los atados y sal hasta lograr su cocción total de la pechuga una vez cocida colar y reservar.
- 4.-En una budinera realizar un roux claro, añadir el fondo, colocar a fuego medio y llevar a ebullición moviendo constantemente.
- 5.-Bajar el fuego y cocer lentamente por 10 min.
- 6.-Sazonar y agregar las hierbas finas.
- 7.-Rectificar sabor, textura y reservar.
- 8.-Poner una sartén a fuego, con un poco de mantequilla y dorar la

pechuga pochada para dar una mejor vista al pollo y montar con salsa a que tape toda la pechuga.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: FILETE DE PESCADO REBOZADO CON SALSA VELOUTE</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 3   | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO                  |                                |
| GRUPO:1A  | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

**PROCEDIMIENTO:**

| INGREDIENTES             | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------------------|------------------|---------------------|
| Filete de pescado        | Pzas             | 1                   |
| Aceite de oliva          | Lt               | 0.015               |
| Mantequilla              | Kg               | 0.015               |
| Harina                   | Kg               | 0.020               |
| Huevo                    | Pzas             | 1                   |
| Sal                      | Kg               | c/s                 |
| Pimienta                 | Kg               | c/s                 |
| <b>SALSA VELOUTE</b>     |                  |                     |
| Fumet o caldo de pescado | Lt               | 0.25                |
| Mantequilla              | Kg               | 0.03                |
| Harina                   | Kg               | 0.03                |
| Hierbas finas            | Kg               | 0.001               |
| Sal                      | Kg               | 0.001               |
| Pimienta blanca          | kg               | 0.001               |

1.-Batir el huevo, poner una sartén con aceite al fuego y precalentar.

2.-Colocar al filete unas gotas de limón y salpimentarlo, pasar por harina el filete, después pasarlo por el huevo previamente batido y freír hasta conseguir un color dorado.

3.-En una budinera realizar un roux claro, añadir el fuego y colocar a fuego medio, llevar a ebullición moviendo constantemente.

4.-Bajar el fuego y cocer lentamente por 10 minutos

5.-Sazonar y agregar las hierbas finas.

6.-Rectificar sabor, textura y reservar.

7.-Montar el filete bañado en

salsa veloute.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: PURE DE ESPINACA Y ZANAHORIA</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 3                             | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO  |                                |
| GRUPO:1A                                    | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES             | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------------------|------------------|---------------------|
| <b>PURE DE ESPINACA</b>  |                  |                     |
| Espinaca                 | Manojo           | 1                   |
| Hojuela de papa          | Kg               | 0.050               |
| Leche                    | Lt               | 0.125               |
| Mantequilla              | Kg               | 0.030               |
| Sal                      | Kg               | c/s                 |
| Pimienta blanca          | Kg               | c/s                 |
| Nuez moscada             | Kg               | c/s                 |
| <b>PURE DE ZANAHORIA</b> |                  |                     |
| Zanahoria                | Pzas             | 3.00                |
| Hojuela de papa          | Kg               | 0.030               |
| Leche                    | Lt               | 0.125               |
| Mantequilla              | Kg               | 0.030               |
| Sal                      | Kg               | c/s                 |
| Pimienta blanca          | Kg               | c/s                 |
| Nuez moscada             | Kg               | c/s                 |

**PROCEDIMIENTO PARA PURE DE ESPINACA:**

- 1.-Realizar puré de papa de hojuela de papa, la cual será nuestra base del puré.
- 2.-Colocar un coludo con agua y llevar a ebullición y blanquear nuestras espinacas, de entrada por salida.
- 3.-Moler las espinacas y mezclar con la base de puré de papas.
- 4.-Salpimentar al gusto y presentar.

**PROCEDIMIENTO PARA PURE DE ZANAHORIA:**

- 1.-Realizar puré de papa de hojuela de papa, la cual será nuestra base del puré.
- 2.- Colocar un coludo con agua fría junto con las zanahorias en

mirepoix a fuego para cocerlas y se ablanden para poderlas hacer puré.

- 3.-Moler las zanahorias con un poco de agua en que se cocieron y mezclar con el puré de papa.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: SALSA VELOUTE</b>               |                                |
| NO. PRACTICA: 3                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES    | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------|------------------|---------------------|
| Fumet           | Lt               | .25                 |
| Mantequilla     | Kg               | .03                 |
| Harina          | Kg               | .03                 |
| Hierbas finas   | Kg               | .001                |
| Sal             | Kg               | .001                |
| Pimienta blanca | Kg               | .001                |

### PROCEDIMIENTO:

- 1.-En una budinera fundir mantequilla y agregar el harina de sopetón y con un batidor globo incorporar de forma homogénea.
- 2.-Una vez lograda la mezcla ir añadiendo la leche poco a poco sin dejar de mover, sazonar.
- 3.- Rectificar sabor y textura.
- 4.-Montar la pechuga con salsa bechamel y puré.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: CALAMARES A LA ROMANA</b>       |                                |
| NO. PRACTICA: 4                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Aros de calamar       | Kg               | .100                |
| Pan molido            | Kg               | .100                |
| Harina                | Kg               | 0.05                |
| Huevo                 | Pza              | 1                   |
| Leche                 | Lt               | .125                |
| Sal                   | Kg               | c/s                 |
| Pimienta negra molida | Kg               | c/s                 |
| Papel absorbente      | Rollo            | 1                   |
| Mayonesa              | Kg               | .06                 |

### PROCEDIMIENTO:

1. En un bowl colocar huevo y leche.
2. En otro bowl harina con sal y pimienta
3. En otro bowl pan molido
4. Pasar los aros de calamar por huevo, después por harina, enseguida de huevo y por ultimo por pan molido.
5. Colocar una sartén con aceite a fuego medio para freír los aros de calamar empanizados. Sacar y colocar en papel absorbente.
6. Montar aros con mayonesa.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: FILETE DE PESCADO REBOSADO CON SALSA TARTARA Y ENSALADA DE LECHUGAS FRESCAS Y VINAGRETA SIMPLE.</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 4  | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO   |                                |
| GRUPO:1A   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Filete de pescado     | Pza              | 2                   |
| Harina                | Kg               | 0.02                |
| Huevo                 | Pza              | 1                   |
| Aceite vegetal        | Lt               | .100                |
| Limón                 | Pza              | 1                   |
| Sal                   | Kg               | c/s                 |
| Pimienta negra molida | Kg               | c/s                 |
| <b>SALSA TARTARA</b>  | Kg               | .150                |
| <b>GUARNICION</b>     |                  |                     |
| Mezcla de lechugas    | Hojas            | 6                   |
| Jitomate bola         | Pza              | 1                   |
| <b>VINAGRETA</b>      |                  |                     |
| Vinagre blanco        | Lt               | 0.06                |
| Aceite de olivo       | Lt               | 0.18                |
| Mostaza               | Kg               | 0.015               |
| Sal                   | Kg               | c/s                 |
| Pimienta negra molida | Kg               | c/s                 |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- En un bowl mezclar la sal, mostaza, pimienta, vinagre y con ayuda de un batidor globo mezclar los ingredientes y añadir el aceite e forma de hilo rectificar sabor y reservar.
- 2.- Lavar, desinfectar las lechugas y el jitomate, reservar.
- 3.- Batir el huevo y reservar; colocar una sartén con aceite a fuego medio.
- 4.- Exprimir el limón y untar el filete de pescado salpimentar pasar por harina y después por huevo e introducirlo al aceite y cocinar a que tome un tono dorado sacar y quitar el exceso de aceite.
- 5.- Servir el pescado con la guarnición de ensalada con

vinagreta y salsa tártara.





**RECETA: FILETE DE RES RISOLADO CON SALSA BEARNESA Y VERDURAS TORNEADAS.**

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| NO. PRACTICA: 4                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1ª                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES               | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------------------|------------------|---------------------|
| <b>FILETE DE RES.</b>      |                  |                     |
| Medallones de res          | Pza              | 1                   |
| Aceite                     | Lt               | .200                |
| Pimienta                   | Kg               | 0.001               |
| Sal                        | Kg               | 0.001               |
| <b>VERDURAS TORNEADAS.</b> |                  |                     |
| Zanahoria                  | Pzas             | 2                   |
| Papa                       | Pzas             | 2                   |
| Mantequilla                | Kg               | 0.030               |
| Aceite de olivo            | Lt               | 0.015               |
| <b>SALSA BEARNESA</b>      | <b>Lt</b>        | <b>.150</b>         |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- Realizar el mise en place de las verduras.
- 2.- Dar forma con ayuda de un mondador y blanquearlas a la inglesa desde frio para que la raíz y el tubérculo tengan una cocción pareja.
- 3.- Sacar del agua y dar un shock térmico.
- 4.- Colocar una sartén con aceite de oliva y mantequilla para saltear las verduras y que tomen un color dorado, sazonar

y reservar.

5.- Calentar una sartén risolado con aceite y previamente salpimentar la carne y colocarla en la sartén por los dos lados, logrando tener un término medio.

6.- Montar el plato con la carne, las verduras y la salsa bearnesa.







|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: SALSAS. HOLANDESA</b>           |                                |
| NO. PRACTICA: 4                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:<br>1A                               | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------|------------------|---------------------|
| Huevo        | Pzas             | 2                   |
| Mantequilla  | Kg               | .250                |
| Vino blanco  | Lt               | .060                |
| Limón        | Pzas             | .500                |
| Sal          | Kg               | c/s                 |
| Pimienta     | Kg               | c/s                 |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- Separar yemas de claras.
- 2.- Colocar en un bowl el vino y la pimienta a baño maria, colocarlo para que reduzca, dejar enfriar.
- 3.- Una vez frio el vino en ese bowl agregar las yemas de huevo.
- 4.- Fundir la mantequilla en un coludo y dejar que baje la

temperatura (clarificar).

5.- Colocar a baño maria el bowl que tiene las yemas y batir constantemente con un batidor globo hasta que emulsione, entre 8 y 10 min. No rebasar los 65°C.

6.- Retirar del fuego y sin dejar de remover ir añadiendo poco a poco la mantequilla clarificada.

7.- Sazonar con sal al gusto y agregar el zumo de limón al ultimo momento.

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>RECETA: SALSAS. BEARNESA</b> |
|---------------------------------|

| INGREDIENTES            | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-------------------------|------------------|---------------------|
| Chalotte                | Pzas             | 1                   |
| Estragon fresco         | Kg               | 0.005               |
| <b>SALSA HOLANDESA.</b> | Kg               | .150                |

**PROCEDIMIENTO:**

1.- Picar todos los ingredientes finamente.

2.- Colocar en u bowl la holandesa y agregar todos los ingredientes

finamente picados.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: MAYONESA (MAHONESA)</b>         |                                |
| NO. PRACTICA: 4                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES   | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------|------------------|---------------------|
| Yemas          | Pzas             | 2                   |
| Limón          | Pzas             | .500                |
| Mostaza        | Kg               | .005                |
| Aceite vegetal | Lt               | .250                |
| Sal            | Kg               | c/s                 |
| Pimienta       | Kg               | c/s                 |

**PROCEDIMIENTO:**

1.- En un bowl, colocar las yemas de huevo, la mostaza, sal y pimienta y batir para ir emulsionando.

2.- Agregar en forma de hilo el aceite sin dejar de batir para que vayan emulsionando los

ingredientes.

3.- Una vez que se tienen todos los ingredientes, batir con más fuerza, hasta conseguir una mahonesa espesa y brillante.

4.- Tapar y reservar en un lugar fresco.

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>RECETA: MAYONESA (MAHONESA)</b> |
|------------------------------------|

| INGREDIENTES         | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------------|------------------|---------------------|
| Cebolla              | Kg               | .020                |
| Cebollín             | Kg               | .010                |
| Pepinillos           | Kg               | .020                |
| Perejil              | Ramitas          | 3.00                |
| Alcaparra            | Pzas             | 5.00                |
| Aceituna verde       | Pzas             | 5.00                |
| Huevo cocido yema    | Pzas             | 1                   |
| Pimiento morrón rojo | Kg               | .030                |
| <b>MAHONESA</b>      | <b>KG</b>        | <b>.200</b>         |

**PROCEDIMIENTO:**

1.-Cocer el huevo en agua por 10-12 minutos, enfriar en agua, separar yemas y claras.

2.-Picar todos los ingredientes finamente.

3.-En un bowl mezclar la mayonesa y todos los ingredientes picados.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: TALLARINES CON SALSA DE TOMATE</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 5                               | FECHA: 28/Sept/2014.           |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO    |                                |
| GRUPO:1A                                      | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES            | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-------------------------|------------------|---------------------|
| Tallarín                | Kg               | .1                  |
| Mantequilla             | Kg               | .05                 |
| Jitomate saladet        | Kg               | .35                 |
| Cebolla                 | Kg               | .05                 |
| Ajo                     | Dientes          | 2                   |
| Albahaca                | Ramitas          | 3                   |
| Aceite de olivo         | Lt               | .06                 |
| Puré de tomate          | Lt               | .125                |
| Vino tinto              | Lt               | .075                |
| Sal                     | Kg               | c/s                 |
| Pimienta                | Kg               | c/s                 |
| Queso parmesano rallado | Kg               | 0.02                |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.-Lavar jitomates y escalfarlos por 2-3 minutos.
- 2.-Saarlos de agua caliente y pasarlos por agua fría con hielo; quitar piel y cortar por mitad quitando semillas con una cuchara.
- 3.-Colar las semillas y reservar el jugo.
- 4.-Cortar la cebolla, ajo y jitomate escalfado en doble ciselado.
- 5.- Poner a fuego una olla con agua llevar a ebullición y agregar los tallarines y cocinarlos al dente.
- 6.-Realizaremos un concasse de jitomate lo cual se sofreirá en aceite y mantequilla, la cebolla, ajo, jitomate hasta que esté todo integrado, agregar vino tinto, reducir; después añadir el puré de tomate salpimentar una vez que la salsa esta lista cortar en chifonada las hojas de albahaca y agregárselas.
- 7.-Colocar una sartén con mantequilla y saltear un poco los tallarines añadir salsa.
- 8.-Servir la pasta con un poco de parmesano rallado.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: PECHUGA ESCALFADA CON SALSA MORNAY</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 5                                   | FECHA: 28/Sept/2014.           |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO        |                                |
| GRUPO:1A  | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES        | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|---------------------|------------------|---------------------|
| Pechuga entera      | Pza              | 1.00                |
| Espinaca            | Hojas            | 6.00                |
| Queso panela        | Kg               | 0.05                |
| Chile jalapeño rojo | Pza              | 1.00                |
| Sal                 | Kg               | c/s                 |
| Pimienta            | Kg               | c/s                 |
| <b>SALSA MORNAY</b> |                  |                     |
| Mantequilla         | Kg               | 0.03                |
| Harina              | Kg               | 0.03                |
| Leche               | Lt               | 0.25                |
| Nuez moscada        | Kg               | .001                |
| Yema                | Pza              | 1.00                |
| Crema               | Lt               | 0.05                |
| Cebolla             | Kg               | 0.02                |
| Clavo               | Pza              | 2.00                |
| Queso gruyere       | Kg               | 0.05                |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- Lavar y desinfectar las espinacas.
- 2.- Colocar la pechuga abierta en papel aluminio previamente salpimentada colocar hojas de espinaca, queso panela y rajadas de jalapeño, enróllala y llévala a baño maría por 20 min.
- 3.- Sacarla del papel aluminio, cortarla en rebanadas para presentación del plato.
- 4.- En un coludo realizar una bechamel, empezando con un roux claro, batir en un bowl a parte la yema con la crema y llevar a baño maría para **temperar** y una vez que está listo agregar esta mezcla la bechamel y por último el queso gruyere rallado, dejar que se funda.
- 5.- Sazonar con sal y pimienta

y servir napando la pechuga en medallones.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: MEDALLONES DE RES EN SALSA DE PIMIENTA CON GUARNICION DE RAMILLETE DE EJOTE Y ZANAHORIA VICHÍ.</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 5   | FECHA: 28/Sept/2014.           |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO  |                                |
| GRUPO:1A  | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Medallones de res     | Kg               | .200                |
| Fondo de ternera      | Lt               | .500                |
| Pimienta negra entera | Kg               | c/s                 |
| Crema                 | Lt               | 0.03                |
| Mantequilla           | Kg               | 0.015               |
| Harina                | Kg               | 0.015               |
| Sal                   | Kg               | c/s                 |
| Vino tinto            | Lt               | 0.075               |
| <b>GUARNICION.</b>    |                  |                     |
| Zanahoria             | Pzas             | 3.00                |
| Ejote                 | Kg               | 0.20                |
| Tocino                | Rebanadas        | 4.00                |
| Mantequilla           | Kg               | 0.03                |
| Azúcar                | Kg               | 0.02                |

**PROCEDIMIENTO:**

1.- En un coludo realizar una roux oscura, agregar fondo de ternera, pimienta y agregar el vino a que reduzca y sin dejar de mover agregar la crema previamente temperada, sazonar.

2.- Rectificar sabor, reservar.

3.- Lavar la verdura y desinfectarla, cortar de los ejotes las puntas y la zanahoria en vichi. Cortar el tocino en brunoise.

4.- En una sartén con mantequilla agregar tocino, ejotes y zanahoria glasearlos y

caramelizar con un poco de azúcar. En una sartén agregar aceite y previamente salpimentar el medallón, sellarlo por ambos lados a que este en un término medio 63°C.

5.- Servir con la salsa de pimienta y guarnición de ejote y zanahoria.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: ARROZ A LA PAISANA.</b>         |                                |
| NO. PRACTICA: 6                            | FECHA: 3/ octubre/2014.        |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES              | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Arroz tipo Morelos        | Kg               | .200                |
| Aceite vegetal            | Lt               | 0.060               |
| Cebolla                   | Kg               | 0.030               |
| Ajo                       | Diente           | 1.000               |
| Jitomate saladett         | Pza              | 1.000               |
| Calabaza                  | Pza              | 1.000               |
| Zanahoria                 | Pza              | 1.000               |
| Sal                       | Kg               | c/s                 |
| Pimienta negra molida     | Kg               | c/s                 |
| Consomé de pollo en polvo | Kg               | c/s                 |
| Perejil                   | Ramitas          | 5.000               |

**PROCEDIMIENTO:**

1.-Calentar agua en un coludo para remojar el arroz por 5 min.

2.- Escurrir perfectamente el arroz en un colador.

3.-Moler en una licuadora el jitomate, cebolla, ajo, sal y concentrado de pollo y 300ml de agua.

4.- Cortar zanahorias y calabazas en jardineras y blanquearlas (quedando aldhentes) reservar.

5.- Colocar una budinera a fuego con aceite y freír el arroz hasta que tenga un color transparente. Agregar la molienda de jitomate, cebolla y ajo molido y un poco de agua al arroz. Después agregar las calabacitas en jardinera.

6.- Dejar a fuego lento tapado aprox. Por 20 min y en el último hervor agregar las zanahorias.

7.- Retirar del fuego y servir.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: FRITURAS PAJA</b>               |                                |
| NO. PRACTICA: 6                            | FECHA: 3/ octubre/2014.        |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES   | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------|------------------|---------------------|
| Zanahoria      | Pzas             | 2.000               |
| Poro           | Kg               | 0.150               |
| Espinaca       | Hojas            | 6.000               |
| Aceite vegetal | Lt               | .250                |
| Sal            | Kg               | c/s                 |
|                |                  |                     |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.-Secar y cortar en láminas la zanahoria para obtener un corte paja.
- 3.- En el poro y la espinaca igual sacar un corte paja.

4.-Colocar un coludo con aceite a fuego, para llevar a fritura profunda nuestras verduras. Agregar un poco de sal una vez que esté bien frita (por separado)





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: LOMO DE CERDO A LA BBQ CON BROCHETA DE PIÑA, CEBOLLA GLASEADA Y PIMIENTOS.</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 6   | FECHA: 3/ octubre/2014.        |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO  |                                |
| GRUPO:1A  | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES                     | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------------------------|------------------|---------------------|
| <b>LOMO DE CERDO</b>             |                  |                     |
| Lomo de cerdo con costilla larga | Kg               | .500                |
| Sal                              | Kg               | c/s                 |
| Pimienta                         | Kg               | c/s                 |
| Aceite vegetal                   | Lt               | 0.030               |
| <b>SALSA BBQ</b>                 |                  |                     |
| Mantequilla                      | Kg               | 0.05                |
| Porro                            | Kg               | 0.030               |
| Apio                             | Kg               | 0.030               |
| Cebolla                          | Kg               | 0.030               |
| Ajo                              | Diente           | 1.000               |
| Jitomate saladett                | Pzas             | 2.000               |
| Hierbas de olor                  | Manojito         | 1.000               |
| Clavo                            | Pza              | 3.000               |
| Canela                           | Rajita           | 1.000               |
| Cascara de piña                  | Kg               | 0.100               |
| Cátsup                           | Lt               | 0.200               |
| Piloncillo                       | Kg               | 0.125               |
| Jugo de naranja                  | Lt               | 0.250               |
| Jugo de piña                     | Lt               | 0.250               |
| Sal de humo                      | Lt               | 0.250               |
| Rabos de cebolla cambray         | Pzas             | 4.000               |
| <b>BROCHETAS</b>                 |                  |                     |





|                          |      |       |
|--------------------------|------|-------|
| Palillos de bambú cortos | Pzas | 4.000 |
| Cebolla cambray          | Pzas | 8.000 |
| Piña                     | Kg   | 0.200 |
| Pimiento morrón rojo     | Kg   | 0.500 |
| Pimiento morrón verde    | Kg   | 0.500 |
| Azúcar                   | Kg   | 0.020 |
| Sal                      | Kg   | c/s   |
| Pimienta negra molida    | Kg   | c/s   |

**PROCEDIMIENTO:**

1.- Cortar en mirepoix: jitomates, cebolla, piña, poro, rabito de cebolla cambray y reservar.

2.- Realizar un sachet d' espice con la canela, clavos, pimienta; también realizar un bouquet garnie con las hierbas de olor y cortar el piloncillo en pedacitos pequeños.

3.- En una budinera poner aceite a calentar, sofreír los ingredientes cortados, agregar a esto cátsup y jugos añadir el piloncillo, cocinar a fuego medio y sin dejar de mover, reducir, sazonar con sal de humo y rectificar sabor, aprox 10 minutos. Pasar por un colador y reservar.

4.- Colocar en una plancha el lomo y sellarlo con poco aceite previamente sazonado. Barnizar el lomo de cerdo con la salsa.

5.- Rostizar en el horno por 45 min a 180°C hasta obtener una temperatura interna de 63-65°C

6.- Cortar en Martignone piña y pimientos. La cebollita cambray limpiar los bulbos.

7.- Formar las brochetas en los palillos previamente humectados en agua, intercambiando pimientos, cebolla y piña, cocinarlas en un grill o parrilla y salpimentar.





UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO

FACULTAD DE TURISMO Y GASTRONOMIA

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

**RECETA: FLAN NAPOLITANO**

NO. PRACTICA: 7      FECHA: / octubre/2014.

CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO

GRUPO:1A      UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------|------------------|---------------------|
|              |                  |                     |



|                  |       |      |
|------------------|-------|------|
| Huevo            | Pzas. | 3    |
| Leche evaporada  | lata  | 0.5  |
| Leche condensada | Lata  | 0.5  |
| Queso crema      | Kg.   | 0.03 |
| Vainilla         | Lt.   | 0.01 |
| Azúcar estándar  | Kg.   | 0.03 |

**PROCEDIMIENTO:**

1. En la licuadora mezclar huevos enteros, leches, queso crema, vainilla y reservar
2. En un molde realizar un caramelo color ámbar para agregar la mezcla anterior y llevarla a cocción a baño maría cerca de 40-50 min a fuego medio alto.
3. Rectificar con un cuchillo o palillo si esta cocido si el palillo sale limpio retirar del fuego y enfriar en

un baño de maría inverso  
4. Desmoldar y servir



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
FACULTAD DE TURISMO Y GASTRONOMÍA  
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: SALMON EN PAPILOTE</b>          |                                |
| NO. PRACTICA: 7                            | FECHA: / octubre/2014.         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------|------------------|---------------------|
|              |                  |                     |



|                          |     |       |
|--------------------------|-----|-------|
| Lonja de salmón          | Kg. | 0.500 |
| Mantequilla              | Kg. | 0.020 |
| Pimiento morrón verde    | Kg. | 0.020 |
| Pimiento morrón rojo     | Kg. | 0.020 |
| Pimiento morrón amarillo | Kg. | 0.020 |
| Hierbas finas            | Kg. | 0.010 |
| Vino blanco              | Lt. | 0.060 |
| Sal                      | Kg. | c/s   |
| Pimienta negra           | Kg. | c/s   |

### PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y desinfectar los pimientos
2. Cortarlos en cerillo y reservar
3. En un papel aluminio colocar un poco de mantequilla, realizar una cama con los pimientos de colores salpimentarlos, arriba poner el salmón con todo y piel y sazonar de igual forma agregando hierbas finas y vino blanco
4. Sellar perfectamente bien los bordes del papel aluminio simulando una bolsa y llevar a fuego directo bajo con ayuda de un comal y dejar cocinar cerca de 8 a 10 min. Una vez que infla la bolsa hacer una incisión en un borde para realizar una chimenea y dejar

respirar el producto.

5. Servir con el papel pues la técnica es papillo

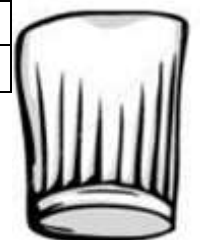


UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO

FACULTAD DE TURISMO Y GASTRONOMIA

LICENCIATURA EN GASTRONOMIA

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: CREMA POBLANA</b>               |                                |
| NO. PRACTICA: 7                            | FECHA: / octubre/2014.         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |



| INGREDIENTES  | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|---------------|------------------|---------------------|
| Chile poblano | Pza.             | 1.000               |
| Mantequilla   | Kg.              | 0.015               |
| Harina        | Kg.              | 0.015               |
| Leche         | Lt.              | 0.500               |
| Nuez moscada  | Kg.              | c/s                 |
| Cebolla       | Kg.              | 0.020               |
| Clavo         | Pza.             | 1.000               |

### PROCEDIMIENTO:

1. Tatemar el chile poblano, retirar toda la piel, colocarlo en una bolsa de plástico agregando sal
2. Reservar en brunoise un poco de chile para la presentación y el sobrante del chile sin semillas cortarlo en julianas y reservar
3. Fundir la mantequilla agregar cebolla en brunoise, chile en julianas y añadir harina logrando tener un roux con estos ingredientes enseguida colocar leche y se formara una bechamel de poblano

4. Moler la mezcla anterior y colar regresar al fuego y sazonar rectificando sabor y presentar.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: COULLIS DE PERA AL VINO TINTO</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 7                              | FECHA: / octubre/2014.         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO   |                                |
| GRUPO:1A                                     | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES           | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|------------------------|------------------|---------------------|
| Vino tinto             | Lt.              | 0.250               |
| Pera mantequilla verde | Pza.             | 2.000               |
| Limón                  | Pza.             | 0.500               |
| Azúcar estándar        | Kg.              | 0.030               |
| canela                 | raja             | 1.000               |
| Clavo                  | Pza.             | 1.000               |

### PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y desinfectar peras, peladas y quitar corazón.
2. Colocar en un coludo el vino, azúcar, canela, clavo y twist de limón.
3. Agregar las peras al vino y dejar que se cocinen por 10 a 18 min realizar un coullis de pera con la mitad de peras y la otra

mitad que sea para presentar.

4. Dejar reducir la salsa de vino y acompañar las peras en abanico, el puré de pera.





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: CONSOMÉ DE POLLO CLARIFICADO</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 7                             | FECHA: / octubre/2014.         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO  |                                |
| GRUPO:<br>1A                                | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO | PROCEDIMIENTO:  |
|-----------------------|------------------|---------------------|---|
| Huesos de pollo       | Kg.              | .5                  | 1. Lavar y desinfectar verduras   |
| Zanahoria             | Pza.             | 1                   | 2. Dividir las verduras en tres porciones iguales   |
| Poro                  | Kg.              | .05                 | 3. Una parte se cortara en mirepoix para una breza roja y realizar un fondo dejar cocinar hasta que tome sabor a pollo  |
| Apio                  | Kg.              | .03                 | 4. La segunda parte de verduras cortarlas en brunoise y realizar un <b>clariz</b> con la carne molida, clara de huevo y verduras formando una especie de tortilla |
| Cebolla               | Kg.              | .03                 | 5. Con la tercera parte de verduras se realizaran julianas blanqueadas para la presentación   |
| Hierbas de olor       | Manojo           | 1                   | 6. Una vez que está terminado el fondo colar en manta de cielo para retirar todas las impurezas, regresar al coludo o budinera                                    |
| Jitomate saladett     | Pza.             | 1                   |   |
| Carne de pollo molida | Kg.              | .01                 |   |
| huevo                 | Pza.             | 1                   |   |
| Sal                   | Kg.              | c/s                 |   |

donde se hizo el fondo en la superficie dejar por aprox 30 a 50 min a que hierva

7. Colar en manta de cielo y servir con las verduras blanqueadas





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: POTAGE SAINT GERMAN.</b>        |                                |
| NO. PRACTICA: 8                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Mantequilla           | Kg               | 0.05                |
| Cebolla               | Kg               | 0.02                |
| Poro                  | Kg               | 0.02                |
| Apio                  | Kg               | 0.02                |
| Tocino                | Rebanada         | 1.00                |
| Chícharo              | Kg               | 0.20                |
| Papa                  | kg               | 0.10                |
| Sal                   | Kg               | c/s                 |
| Pimienta negra molida | Kg               | c/s                 |
| Pan de caja           | Rebanada         | 2                   |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.-Realizar una breza cortada en mirepoix las verduras y reservar
- 2.-Cortar las papas en cubos de 1cm y cocerlas desde frio
- 3.-Blanquear los chicharos
- 4.-Cortar el tocino
- 5.-Fundir la mantequilla en un coludo agregar el tocino, la breza, la papa y chicharos

enseguida añadir agua y dejar en ebullición unos 10-15 minutos.  
6.-Moler, colar y regresar al fuego sazonar y rectificar sabor.







|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: MANTEQUILLAS SABORIZADAS</b>    |                                |
| NO. PRACTICA:                              | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES                 | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|------------------------------|------------------|---------------------|
| MANTEQUILLA DE HIERBAS FINAS |                  |                     |
| mantequilla                  | kg.              | 0.24                |
| hierbas finas                | kg.              | 0.01                |
| MANTEQUILLA DE ROMERO        |                  |                     |
| Mantequilla                  |                  |                     |
| Romero                       | kg.              | 0.01                |
| MANTEQUILLA DE ESTRAGÓN      |                  |                     |
| Mantequilla                  |                  |                     |
| Estragón                     | kg.              | 0.01                |
| MANTEQUILLA DE CHIPOTLE      |                  |                     |
| Mantequilla                  |                  |                     |
| Chipotle                     | kg.              | 0.01                |

### PREPARACIÓN:

1. La mantequilla de preferencia a temperatura ambiente, acremarla con un tenedor o batidor globo
2. Una vez dejándola en pomada añadir los sabores deseados
3. Vaciar en un papel film y realizar un cilindro
4. Meter al frigorífico y reservar
5. Cortar rebanadas y colocarla sobre la proteína deseada y meterla a la salamandra para que se

funda ligeramente

6. Utilizar 30g por porción individual.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: POLLO ENTERO ROSTISADO</b>      |                                |
| NO. PRACTICA: 8                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Pollo rosticero       | Pza.             | 1                   |
| Sal                   | Kg.              | c/s                 |
| Pimienta negra molida | Kg.              | c/s                 |

### PROCEDIMIENTO:

1. Masajear el pollo con sal y pimienta suficiente para que la carne una vez cocida no quede insípida
2. La técnica de rostizado consiste en sellar dentro del horno el pollo a una temperatura de 210°C por 15 min. Después bajar la temperatura a 180°C por 25-35 min o hasta que este a una temperatura interna de la carne de 64-67°C y este perfectamente cocido.
3. Cortar y servir.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: SALSA DE MANDARINA</b>          |                                |
| NO. PRACTICA: 8                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:<br>1A                               | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES    | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------|------------------|---------------------|
| Mandarina       | Kg               | 1                   |
| Azúcar Estándar | Kg               | 0.05                |
| Vino blanco     | Lt               | 0.125               |
| Hierbas de olor | Manojito         | 1                   |
| Fécula de maíz  | Cdas             | 2                   |

### PROCEDIMIENTO:

1. Lavar las mandarinas, sacar supremas de mandarina y zumo
2. Disolver la fécula en 100ml de agua
3. En un coludo colocar el vino y dejar reducir hasta que evapore el alcohol, añadir zumo y azúcar y un poco de hierbas de olor (mejorana o tomillo)
4. Dejar a ebullición y agregar la fécula disuelta rectificar sabor, colar y agregar supremas
5. Servir o reservar





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: ALBONDIGON DE VERDURAS</b>      |                                |
| NO. PRACTICA: 8                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:<br>1A                               | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Carne molida de res   | Kg               | 0.35                |
| Zanahoria             | Pza              | 1                   |
| Chícharo              | Kg               | 0.05                |
| Papa                  | Kg               | 0.05                |
| Huevo                 | Pza              | 1                   |
| Pan molido            | Kg               | 0.05                |
| Pimienta negra molida | Kg               | c/s                 |
| Sal                   | Kg               | c/s                 |

**PROCEDIMIENTO:**

1. En un bowl mezclar, carne molida huevo, pan, sal y pimienta.
2. Cortar la zanahoria en julianas y blanquearlas con sal.
3. La papa cortarla en brunoise y blanquearla.
4. Los chicharos blanquearlos.
5. Extender en un papel aluminio y manipular la carne de tal forma que nos quede una placa la cual se rellenara con las verduras

blanqueadas y formar un rollo lo suficientemente apretado parecido a un envuelto de caramelo.

6. Poner una olla con agua y sal a hervir una vez que está hirviendo agregar el rollo y dejar cocinarlo por 30-35 min a fuego alto.
7. Una vez cocido, quitar el aluminio, rebanarlo y servir.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: COULLIS DE FRUTOS ROJOS</b>     |                                |
| NO. PRACTICA: 9                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES       | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------------|------------------|---------------------|
| Fresa              | kg.              | 0.05                |
| Zarzamora          | kg.              | 0.05                |
| Frambuesa          | kg.              | 0.03                |
| Azúcar Estándar    | kg.              | 0.05                |
| Jugo de naranja    | kg.              | 0.075               |
| Hierbabuena fresca | Ramita           | 1                   |

**PREPARACION:**

1. Lavar y desinfectar fresas
  2. Las otras 2 bayas no es necesario lavarlas ya que son muy delicadas vienen previamente limpias
  3. Colocar en un coludo el jugo de naranja con azúcar , sin que hierva, disolver el azúcar y enfriar
- Moler con las bayas previamente desinfectadas y decorar con

hierbabuena.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: MOUSSE DE DURAZNO</b>           |                                |
| NO. PRACTICA: 9                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES     | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|------------------|------------------|---------------------|
| Durazno en lata  | Kg.              | 0.25                |
| Crema para batir | Lt.              | 0.35                |
| Azúcar glass     | Kg.              | 0.05                |
| Azúcar estándar  | Kg.              | 0.05                |
| Grenetina        | Kg.              | 0.015               |

#### PROCEDIMIENTO:

1. Realizar un puré con los duraznos y azúcar estándar (reservar)
2. Hidratar la grenetina y fundirla a baño maría
3. Batir  $\frac{3}{4}$  la crema con azúcar glass agregar la grenetina tibia casi fría líquida y vaciar el puré de durazno
4. Montar en una copa o en un pvc enfriar y servir decorado con trocitos de durazno





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: VINAGRETA DE BALSAMICO</b>      |                                |
| NO. PRACTICA: 9                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Vinagre balsámico     | Lt.              | 0.05                |
| Aceite de oliva       | Lt.              | 0.15                |
| Romero                | Ramita           | 1                   |
| Sal                   | Kg.              | C/s                 |
| Pimienta negra molida | Kg.              | C/s                 |
| Azúcar estándar       | Kg.              | C/s                 |

### PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar todos los ingredientes con ayuda de un batidos globo





|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>RECETA: FILETE DE RES CON SALSA DE VINO TINTO CON VERDURAS A LA PARRILLA</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 9   | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO                                      |                                |
| GRUPO:1A  | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES                 | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|------------------------------|------------------|---------------------|
| Caña de filete de res entera | Kg.              | 0.25                |
| Vino tinto                   | Lt.              | 0.075               |
| Harina                       | Kg.              | 0.015               |
| Mantequilla                  | Kg.              | 0.015               |
| Pimiento morrón rojo         | Pza.             | 0.5                 |
| Zanahoria                    | Pza.             | 1                   |
| Calabaza                     | Pza.             | 1                   |
| Jitomate bola                | Pza.             | 1                   |
| Sal                          | Kg.              | C/s                 |
| Pimienta negra molida        | Kg.              | C/s                 |
| Caldo corto de res           | Lt               | C/s                 |

### PROCEDIMIENTO:

Lavar y desinfectar las verduras

1. Cortar el pimiento de 4cm x 4 y reservar, la zanahoria y la calabaza en láminas del ancho de la zanahoria, el jitomate en rebanadas de 3 cm de grosor salpimentar y llevar a la parrilla cada una con diferente cocción,
2. Realizar una roux oscura, enseguida añadir el vino reducir y agregar un poco del caldo corto de res para realzar el sabor, sazonar y rectificar sabor
3. Salpimentar el filete para

llevar a una cocción directa a la parrilla y lograr un término tres cuartos (63°C)







|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: CALDO CORTO DE RES</b>          |                                |
| NO. PRACTICA: 9                            | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES                | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------------|------------------|---------------------|
| Mantequilla                 | Kg.              | 0.015               |
| Cebolla                     | Kg.              | 0.02                |
| Porro                       | Kg.              | 0.02                |
| Apio                        | Kg.              | 0.02                |
| Puntas o cuerdas de filete  | Kg.              | 0.07                |
| Concentrado de res en polvo | Kg.              | 0.03                |
| Sal                         | Kg.              | C/s                 |
| Pimienta negra molida       | Kg.              | C/s                 |

### PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y desinfectar Las verduras.
2. Cortar en trozos pequeños las puntas o cuerdas de res.
3. Disolver el concentrado de res en agua.
4. Fundir mantequilla y sofreír las verduras junto con la carne y añadir el concentrado previamente disuelto en agua.
5. Dejar cocinar por aprox. 15 a 20 min colar y regresar al fuego para rectificar sabor si es necesario agregar sal y pimienta, reservar.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: BISQUE DE CAMARON</b>           |                                |
| NO. PRACTICA: 10                           | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES                  | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-------------------------------|------------------|---------------------|
| cascaras y cabezas de camarón | Kg.              | c/s                 |
| Zanahoria                     | Kg.              | 0.05                |
| Poro                          | Kg.              | 0.3                 |
| Apio                          | Kg.              | 0.02                |
| jitomate saladet              | Pzas.            | 2                   |
| Cebolla                       | Kg.              | 0.03                |
| Ajo                           | Dientes          | 2                   |
| Mantequilla                   | Kg.              | 0.05                |
| Harina                        | Kg.              | 0.05                |
| vino blanco                   | Lt.              | 0.125               |
| Brandy                        | Lt.              | 0.03                |
| Crema                         | Lt.              | 0.05                |
| Leche                         | Lt.              | 0.5                 |
| pimienta negra molida         | Kg.              | c/s                 |
| Sal                           | Kg.              | c/s                 |
| baguette entera               | Pzas.            | 1                   |

### PREPARACION:

1. Lavar y desinfectar las verduras y realizar una breza roja y reservar
2. Cortar la baguette y meter cada rebanada al horno y dejar que se dore y tosté por unos minutos y reservar
3. Las cabezas y cascaras de camarón hornearlas por un par de minutos no quemarlas para que suelten sus propios aceites y reservarlas
4. Fundir la mantequilla y agregar breza, cascaras de camarón , vino blanco, brandy evaporar el alcohol agregar el harina y leche
5. Dejar cocinar y llevar a

ebullición cerca de 15-20 min moler y colar

6. Regresar al fuego y agregar crema rectificando sabor
7. Servir acompañado de un croton





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: MEDALLONES DE CAMARON EN SALSA CHIPOTLE</b> |                                |
| NO. PRACTICA: 10                                       | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO             |                                |
| GRUPO:1A   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES             | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------------------|------------------|---------------------|
| camarón gigante U12      | pzas.            | 6                   |
| Sal                      | kg.              | c/s                 |
| pimienta negra molida    | kg.              | c/s                 |
| Limón                    | pzas.            | 1                   |
| palillos largos          | pzas.            | 10                  |
| Tocino                   | rebanadas        | 2                   |
| <b>SALSA DE CHIPOTLE</b> |                  |                     |
| jitomate saladet         | pzas.            | 3                   |
| Cebolla                  | kg.              | 0.02                |
| Ajo                      | kg.              | 0.005               |
| chile chipotle           | kg.              | 0.01                |
| Comino                   | kg.              | 0.001               |
| Hierbabuena              | ramita           | 1                   |
| Sal                      | kg.              | c/s                 |
| pimienta negra molida    | kg.              | c/s                 |

### PROCEDIMIENTO:

1. Quitar intestino y lavar a chorro de agua perfectamente
2. Con los 2 camarones formar un medallón y colocar un poco de jugo de limón, sal y pimienta y envolverlo en tocino ayudarse con los palillos
3. Llevar a cocción directa con un poco de aceite o bien al horno por unos 6-7 minutos para evitar que se haga duro y chicloso el camarón

### 4. SALSA DE CHIPOTLE

1. En una budinera colocar agua, y hervir jitomate, cebolla, ajo, (todo cortado en mirepoix) añadir el chile chipotle, comino y hierbabuena una vez que hirvió y el chile esta blando, moler, colar
2. En una budinera colocar aceite y vaciar la mezcla anterior sazonar
3. Servir los camarones con salsa chipotle





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: TRENZA DE ATE CON QUESO</b>     |                                |
| NO. PRACTICA: 10                           | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES   | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------|------------------|---------------------|
| Pasta hojaldre | Kg.              | 0.5                 |
| Huevo          | Pza.             | 1                   |
| Queso crema    | Kg.              | 0.19                |
| Ate            | Kg.              | 0.15                |
| Harina         | Kg.              | 0.05                |
| Amaranto       | Kg.              | 0.01                |

### PROCEDIMIENTO:

1. Cortar el ate en láminas delgadas y el queso en trozos reservar
2. Extender la pasta hojaldre y formar un rectángulo
3. Dividir a lo largo en tres sin cortar solo marcar para que uno de los rectángulos el de en medio quede relleno de ate y queso los extremos cortar tiras de 1cm.
4. Trenzar y barnizar con huevo y espolvorear amaranto
5. Hornear la trenza con papel estrella y estará lista hasta que la base este de color ámbar y se desprege totalmente de la charola





**RECETA: LOMO DE CERDO RELLENO DE MANZANA AL JEREZ CON GUARNICION DE PIMIENTOS Y CHAMPIÑÓN.**

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| NO. PRACTICA: 11                           | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES                 | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|------------------------------|------------------|---------------------|
| Caña de lomo de cerdo limpia | Kg               | 0.35                |
| Pimiento rojo                | Kg               | 0.03                |
| Pimiento verde               | Kg               | 0.03                |
| Pimiento amarillo            | Kg               | 0.03                |
| Manzana roja                 | Kg               | 0.50                |
| Champiñones                  | Kg               | 0.05                |
| Jerez seco                   | Lt               | 0.075               |
| Mantequilla                  | Kg               | 0.05                |
| Harina                       | Kg               | 0.03                |
| Sal                          | Kg               | c/s                 |
| Pimienta negra molida        | Kg               | c/s                 |

**PROCEDIMIENTO:**

1. Limpiar la caña de cerdo, cortarlo en filetes sin llegar a cortarlos del todo, de modo que quede tipo acordeón.
2. Picar en brounuise los pimientos y champiñones. Saltearlos con mantequilla y hacer una reducción con el jerez y reservar.
3. Picar algunos pimientos en juliana y reservar.
4. Rellenar el lomo y atarlo, salpimentar y llevar al horno a

180° durante 40 min

5. Cortarlo en partes para presentar y adornar con los pimientos en julianas.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: ENSALADA DE PASTA FRIA</b>      |                                |
| NO. PRACTICA: 11                           | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES     | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|------------------|------------------|---------------------|
| PASTA FUSILLI    | Kg               | 0.100               |
| Apio             | Kg               | 0.050               |
| Piña en almíbar  | Rebanada         | 1.000               |
| Almendras        | Kg               | 0.020               |
| Mayonesa         | Kg               | 0.06                |
| Crema            | Lt               | 0.05                |
| Manzana roja     | Pzas             | 0.50                |
| Lechuga italiana | Hojas            | 2                   |

### PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y desinfectar la lechuga apio y la manzana
2. Cocer la pasta al dente y pasarla por shock térmico
3. Picar en petite brunoise las almendras, el apio. En brunoise la piña, y la manzana
4. En un bowl mezclar la mayonesa y la crema, salpimentar y batir con el globo hasta lograr una mezcla homogénea
5. Agregar el fusilli al igual que los demás ingredientes y mezclarlos
6. Servir en una cama de hojas de lechuga.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: CREMA DE ESPARRAGOS</b>         |                                |
| NO. PRACTICA: 11                           | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES              | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Espárragos verdes         | Pzas             | 3                   |
| Espárragos blancos        | Pzas             | 5                   |
| Leche                     | Lt               | 0.5                 |
| Mantequilla               | Kg               | 0.02                |
| Cebolla                   | Kg               | 0.02                |
| Clavo                     | Pzas             | 1                   |
| Harina                    | Kg               | 0.02                |
| Crema                     | Lt               | 0.05                |
| Baguette Entero           | Pzas             | 1                   |
| Consomé de pollo en polvo | Kg               | c/s                 |
| Sal                       | Kg               | c/s                 |
| Pimienta molida negra     | Kg               | c/s                 |

### PROCEDIMIENTO:

1. Blanquear los espárragos durante 3 minutos y reservar
2. En un coludo realizar una salsa bechamel y reservar
3. Licuar los espárragos con la cebolla
4. Mezclar la salsa bechamel junto con los espárragos.
5. Rectificar sazón y adornar con espárragos





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>PRACTICA DE HUEVOS.</b>                 |                                |
| <b>RECETA: HUEVOS POCHE.</b>               |                                |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|--------------|------------------|---------------------|
| Huevos       | Pzas             | 3                   |
| Vinagre      | Lt               | .05                 |

**PROCEDIMIENTO:**

1.- Colocar en una budinera agua a fuego alto. Agregar un poco de vinagre.

- 2.- Cascar un huevo supervisar que este en buenas condiciones.
- 3.- Cuando el agua suelte el primer hervor, introducir el primer huevo, ayudándonos con una cuchara. Se puede hacer un remolino con la cuchara y en el orificio soltar el huevo.
- 4.- Cocinar el huevo 2 y ½ minutos, el tiempo necesario para lograr el punto justo: una clara consistente y una yema coagulada. Retirar el huevo con cuidado, utilizando una espumadera
- 5.- Para cortar la cocción, enfriar el huevo en un bol con agua helada. Los huevos poché se cocinan de a uno por vez.







|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: HUEVOS BENEDICTINOS</b>         |                                |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES          | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|-----------------------|------------------|---------------------|
| Huevos poche          | Pzas             | 4                   |
| Bísquet               | Pzas             | 2                   |
| Salsa holandesa       | Kg               | .5                  |
| Tocino Canadian Bacon | Pzas             | 15                  |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- Partir un bísquet por la mitad.
- 2.-Colocar en una, 3 rebanas de tocino, encima un huevo poche (escalfado) y bañar con salsa holandesa al gusto.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: HUEVOS FRITOS</b>               |                                |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES     | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|------------------|------------------|---------------------|
| Huevos           | Pzas             | 4                   |
| Sal              | Kg               | c/s                 |
| Aceite           | Lt               | .5                  |
| Papel absorbente | Rollo            | 1                   |

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- Poner a calentar aceite en una pequeña sartén,
- 2.-Cascar los huevos separadamente en un plato sin reventar la yema. Deslizarlos al

aceite y bajar inmediatamente el fuego.

- 3.- Cocer los huevos en el aceite bien caliente sin voltearlos. Con la ayuda de la espátula echar la clara sobre la yema manera de cubrirla.
- 4.- Cuando los huevos estén cocidos sin dorar, escurrirlos sobre papel absorbente.





|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>RECETA: OMELETTE</b>                    |                                |
| NO. PRACTICA:                              | FECHA:                         |
| CHEF INSTRUCTOR: ALFREDO HERNANDEZ CEDILLO |                                |
| GRUPO:1A                                   | UA: TECNICAS BASICAS DE COCINA |

| INGREDIENTES   | UNIDAD DE MEDIDA | CANTIDAD POR EQUIPO |
|----------------|------------------|---------------------|
| Huevos         | Pzas             | 6                   |
| Mantequilla    | Kg               | .100                |
| Queso manchego | Kg               | .250                |
| Champiñones    | Kg               | .030                |
| Jamón          | Kg               | .030                |
| Pimiento rojo  | Kg               | .030                |

### PROCEDIMIENTO:

- 1.-Romper los huevos en un recipiente, sazonar con sal y pimienta.
- 2.-Mezclar con un tenedor.
- 3.-En una sartén, poner un poco de mantequilla, verter los huevos

con mucho cuidado en la sartén.

4.- Mover la sartén con movimientos circulares, para que no se pegue. Una vez coagulada la omelette, agregar las verduras.

5.- Despegar con ayuda de una miserable y voltear. Dejar unos segundos, dar vuelta de nuevo, incorporar el queso y doblar.

6.- Servir, acompañado de una salsa oh pico de gallo.



